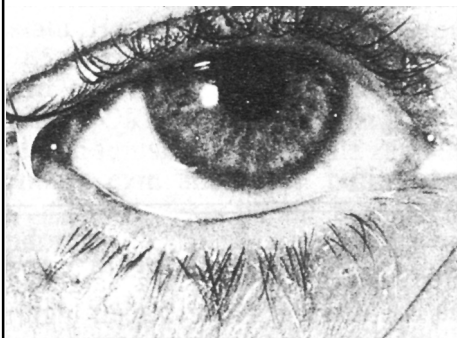


BEGITXINDORRAK

Jabier Agirre

Nork ez du egunen batean betazalean grano gorri bat duela azaldu zaion senide, lagun, auzoko edo lankideren bat?. Gure gaurko gaia ez da hil ala bizikoa, noski, baina bere txikitasunean begitxindorra molestoa eta nekoso da, eta beste kasu batzutan ez bezala prebentzioa posible da.

Especialistek bi motatako begitxindorrek bereizen dituzte: kanpokoa bata eta barrukoa bestea. Kanpokoa da arruntena, jende guztiak ezagutzen duena. Bere arrazoa Zeis-en guruinen inflamazio edo hantura bat da, eta horregatik guruin horien jarioa betiletan zehar kanpora botatzen da. Baina beste mota bateko begitxindorrek ere badira; barnekoak, Meibomio-ren guruinetan sortzen direnak. Bai kanpoko eta bai barneko begitxindorrek, hantura-prozesu bat bezala hasten dira: ingurua gorritu egiten da, hazkurea sentitzen; gero eta handiago eginez doa bikorra.



Arazoia asko dira, eta arazo honen inguruan datuen topiko edo uste faltsuak ere bai. Batzuen ustez, begitxindorrek umeen gauza dira, eta hori ez da egia, umeetan pertsona helduetan baino gehiagotan sortzen diren arren. Zergatik haurtzaroan maizago agertu? Umeek beren begiak gehiagotan ukitzen dituz-

telako (eta ez beti esku garbiekin), eta bestalde, giro kutsatu edo kontaminatuen aurkako erresistentzia txikiagoa dutelako. Higieneak garrantzi handia du, eta alor honetan umeak ez dira arretaz ibiltzen.

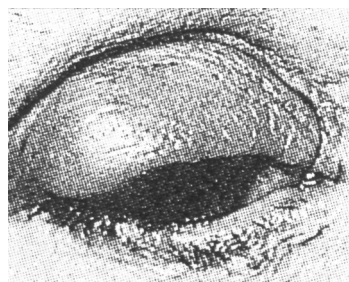
Baina badira bestelako arrazoiak ere: konjuntibitis kronikoak, ikusmenaren graduazio okerra, edota betaurrekorik ez eramatea adibidez. Pertsona batek behar bezalako antiojurik ez darabilenean; burutu behar duen esfortzuak nolabait esateko betazalen defentsak ahuldu egiten ditu eta begitxindorrek jasateko arriskua handiagoa izaten da. Gauza bera gertatzen da pertsona bat, ordu luzez, argi desegoki batekin lanean edo irakurtzen aritzen denean.

Azkenik, beste kasu batzuetan, begitxindorrek gorputzeko arazo orokor batzuei lotuta daude: zoldurei (defentsak txikiagotzen dira) eta eritasunakin batzuei, diabeteari kasu.

Begitxindorrek prebeni daitezke, baina prebentzio hau oso orokorra da. Lehen-lehenik ikusmena (eta begiaren inguruko egitura eta sistema guztiak) aztertu: ea ikusmena egokia den, betaurrekorik behar duen, edota bestelako arazo kronikorik pertsona horrek ba ote duen. Prebentzioko bigarren neurria, eta zalantzarik ez, neurririk erraz eta eraginkorrena higiene egokia da. Zikintasuna eta begitxindorrek adiskide minak dira: normalean higienerik ezak inflamazioa du bere ondorio logiko eta ezinbestekoa. Garbitasun-neurriak umeetan bete behar dira bereziki, ohitura egokiak eta osasuntsuak txiki-txikitatik bultzatuz.

Baina, dena den, eman dezagun begitxindorra sortu dela eta begian ager-

tu zaigula jadanik: hazkura ditzoso hori nabari dugu, eta molestia arin batzuk, baina betazala ez dago oraindik oso handitua eta ezta gorriegia ere. Oraindik sortzen ari den begitxindorra dugu eta lehen fase honetan hotzak prozesua gerarazi egingo du, eta inflamazioak ez du aurrera egingo: giltza hotz bat, edo zapi batean bildutako izotz-zati bat eragin handikoak izan daitezke lehen hamar hamabi orduetan.



Hala ere prozesuak aurrera egin baldin badu, eta zorne-apur bat ere ageri baldin bada hotzak ez du ezertarako balio, eta erabat alderantzizko erremedioa erabili beharko da: beroa, zirkulazioa bizkortu eta inflamazioa hel dadin. Bikorra gorriago agertuko da, handiagoa, baina inflamazioa lehenago amaituko da.

Zenbait kasutan beharrezkoa izan daiteke betilea kentzea, horrela likidoaren kanporatzea erraztu eta begitxindorra desagerterazteko. Especialistarengana joan beharra ere gerta daiteke: honek begitxindorra harraskatu eginto du eta beharrezkoa balitz erabat erauzi ere bai. Baina hori gutxitan gertatzen da, eta oro har begitxindorra molestiatxo bat besterik ez da izango; egun batzuen buruan desagertuko den molestia txikia. ■